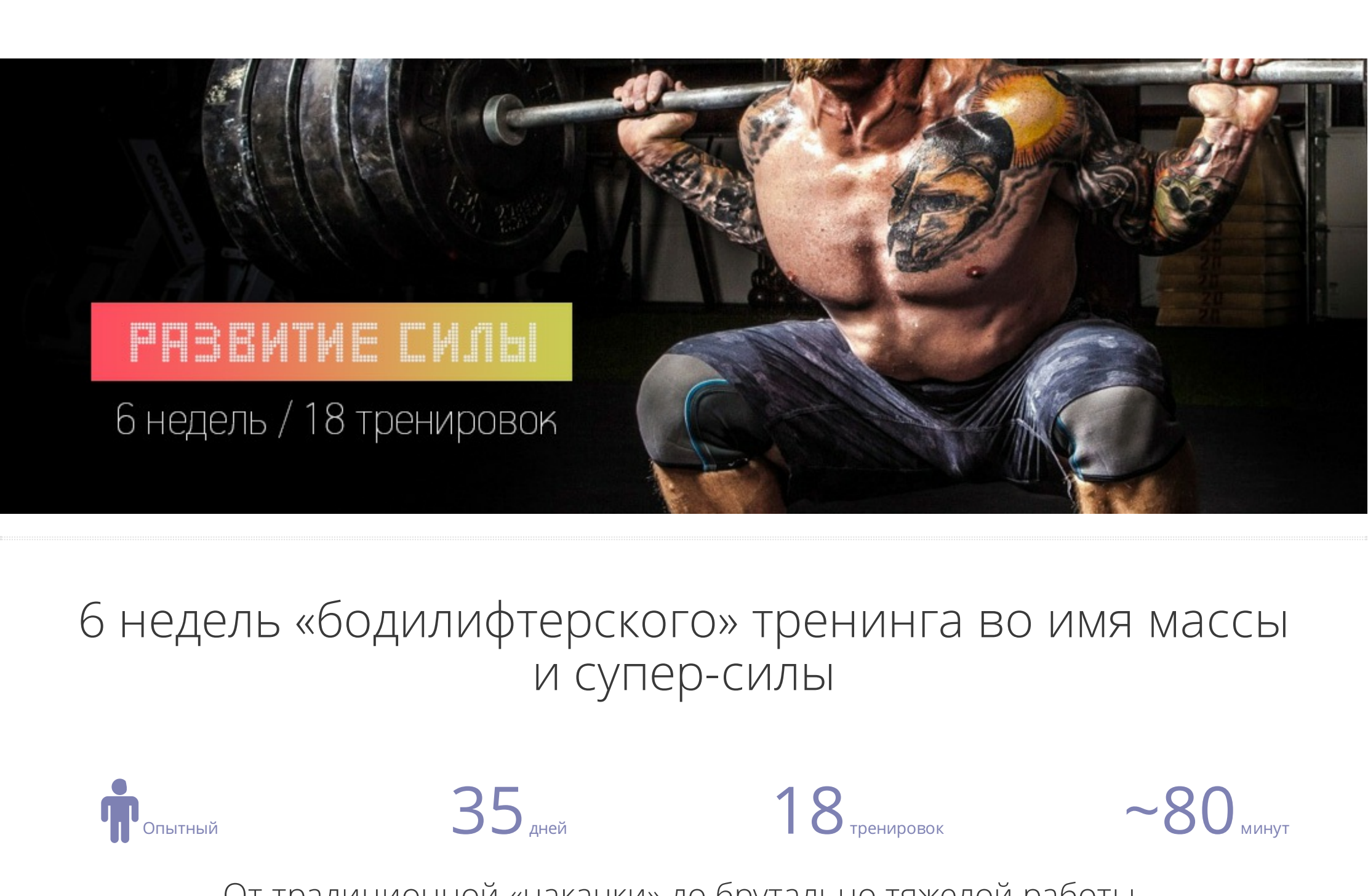




Развитие силы

6 недель / 18 тренировок

6 недель «бодифитерского» тренинга во имя массы и супер-силы

Опытный **35** дней **18** тренировок **~80** минут

От традиционной «начки» до brutally тяжелой работы, от привычных культуретических техник до жесткого силового тренинга — чемпион железного спорта должен быть универсалом. Атлетик предлагает тебе интегрированную программу «новой периодизации», которая прибавит тебе объемов и одновременно наделит нехарактерной для обычного атлета силой.

<https://atletiq.com/programs/594>

Автор:
AYarmots

Я не обещаю вам горы мышц за 1 месяц. Я не стану подвергать ваш организм запредельным нагрузкам и не буду советовать употреблять спортивит тоннами. Все, что я предлагаю - интересный и разнообразный тренировочный процесс в рамках вашей цели. А то, насколько эффективн окажется результат зависит только от вас.

Скажи «нет» раздельному тренингу — пройбейся к массе через силу

Вошел в раж придельной начки? Пока удача с тобой — спорт в кайф. Но как долго рассчитываешь «выезжать» на генетике, используя стандартные массонаборные схемы? Не забывай, что бодибилдинг — это силовая дисциплина, где все начинается с мощности твоих мышц и юе же и заканчивается. Как только ресурс исчерпан — жди застоя.

А можешь не ждать, а использовать «спортивную» мудрость: обречен на победу тот, кто свои тренировки базирует на фундаментальной мышечной силе — она корень успеха в тяжелом спорте. А если проще: перестань «мочалить» мускулатуру многоповторными сетами, обратиься за помощью к пауэрлифтингу!

О нет, мы не предлагаем тебе переметнуться в «сперничающий» лагерь. Всего лишь рекомендуем совместить приятное с полезным, то есть и массу подрастить и стратегически силовой потенциал удвоить. Для этого тебе всего-то и понадобится, что наша шестинедельная базовая программа на силу, которая совмещает в себе лучшие методы двух дисциплин.

Мобильный ассистент для тренировок

Занимаясь с AtletIQ, ты получаешь точно установленную автором программы нагрузку в каждый момент времени выполнения тренировки. На тренировках ты будешь тратить ровно столько сил, сколько требуется, чтобы выполнить задачи тренера по программе.

Скачать приложение «Мобильный ассистент AtletIQ»: <https://atletiq.com/app>

Содержание программы

1 «6 недель» Продолжительность в днях: 35 Тренировочные дни: 18 Отдых: 17

В данной сводной таблице показаны граничные значения основных параметров тренировок. Это помогает лучше представить в каком режиме будет протекать тренировочный процесс. Все тренировочные параметры сервиса AtletIQ разрабатываются с учетом принципа вариативности тренировочного режима.

#	Упражнение (суперсет)	Подходы	Повторения	Отдых между подходами
1-й день				
1	Приседания со штангой	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
2	Жим штанги лежа	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
3	Становая тяга со штангой классическая	1-3	4-10 (+max)	120-240 сек
4	Жим гантелей сидя	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
5	Подъем носков в тренажере для жима ногами	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
6	Тяга верхнего блока к груди	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
7	Скручивания на верхнем блоке	1-3	2-10 (+max)	120-240 сек
2-й день (отдых)				

Интенсивность тренировок по упражнениям

На этом графике представлена информация о том, как будет меняться интенсивность тренировок программы, и какой вклад в общую нагрузку будет вносить каждое из упражнений. Иными словами, вы можете оценить, какие тренировки будут легче, какие — тяжелее.



Для каждого упражнения AtletIQ рассчитает такой вес отягощения (или скорректирует количество повторений), чтобы вы смогли выполнить указанное количество повторений с заданным уровнем нагрузки.

Тренировка №1 66 мин

Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек

Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x10 Отдых 120 сек

Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 120 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых 120 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 120 сек

591 очко

Тренировка №2 66 мин

Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек

Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x10 Отдых 120 сек

Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 120 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых 120 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 120 сек

659 очко

Тренировка №3 66 мин

Приседания со штангой 3x8 Отдых 120 сек

Жим штанги лежа 3x8 Отдых 120 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x10 Отдых 120 сек

Жим гантелей сидя 3x8 Отдых 120 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x8 Отдых 120 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x8 Отдых 120 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x8 Отдых 120 сек

713 очко

Тренировка №4 80 мин

Приседания со штангой 3x6 Отдых 160 сек

Жим штанги лежа 3x6 Отдых 160 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 160 сек

Жим гантелей сидя 3x6 Отдых 160 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x6 Отдых 160 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x6 Отдых 160 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x6 Отдых 160 сек

805 очко

Тренировка №5 87 мин

Приседания со штангой 3x6 Отдых 160 сек

Жим штанги лежа 3x6 Отдых 160 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 160 сек

Жим гантелей сидя 3x6 Отдых 160 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x6 Отдых 160 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x6 Отдых 160 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x6 Отдых 160 сек

889 очко

Тренировка №6 80 мин

Приседания со штангой 3x6 Отдых 160 сек

Жим штанги лежа 3x6 Отдых 160 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x8 Отдых 160 сек

Жим гантелей сидя 3x6 Отдых 160 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x6 Отдых 160 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x6 Отдых 160 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x6 Отдых 160 сек

763 очко

Тренировка №7 86 мин

Приседания со штангой 3x3 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x3 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x3 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x3 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x3 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x3 Отдых 180 сек

597 очко

Тренировка №8 93 мин

Приседания со штангой 3x3 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x3 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x3 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x3 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x3 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x3 Отдых 180 сек

692 очко

Тренировка №9 86 мин

Приседания со штангой 3x4 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x4 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x4 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x4 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x4 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x4 Отдых 180 сек

634 очко

Тренировка №10 83 мин

Приседания со штангой 3x9 Отдых 170 сек

Жим штанги лежа 3x9 Отдых 170 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x9 Отдых 170 сек

Жим гантелей сидя 3x9 Отдых 170 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x9 Отдых 170 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x9 Отдых 170 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x9 Отдых 170 сек

740 очко

Тренировка №11 87 мин

Приседания со штангой 3x10 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x10 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x10 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x10 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x10 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x10 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x10 Отдых 180 сек

785 очко

Тренировка №12 80 мин

Приседания со штангой 3x9 Отдых 160 сек

Жим штанги лежа 3x9 Отдых 160 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x9 Отдых 160 сек

Жим гантелей сидя 3x9 Отдых 160 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x9 Отдых 160 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x9 Отдых 160 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x9 Отдых 160 сек

663 очко

Тренировка №13 86 мин

Приседания со штангой 3x3 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x3 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x3 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x3 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x3 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x3 Отдых 180 сек

628 очко

Тренировка №14 93 мин

Приседания со штангой 3x4 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x4 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x4 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x4 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x4 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x4 Отдых 180 сек

792 очко

Тренировка №15 86 мин

Приседания со штангой 3x3 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x3 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x6 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x3 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x3 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x3 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x3 Отдых 180 сек

566 очко

Тренировка №16 86 мин

Приседания со штангой 3x2 Отдых 180 сек

Жим штанги лежа 3x2 Отдых 180 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x4 Отдых 180 сек

Жим гантелей сидя 3x2 Отдых 180 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x2 Отдых 180 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x2 Отдых 180 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x2 Отдых 180 сек

613 очко

Тренировка №17 79 мин

Приседания со штангой 3x2 Отдых 160 сек

Жим штанги лежа 3x2 Отдых 160 сек

Становая тяга со штангой классическая 3x4 Отдых 160 сек

Жим гантелей сидя 3x2 Отдых 160 сек

Подъем носков в тренажере для жима ногами 3x2 Отдых 160 сек

Тяга верхнего блока к груди 3x2 Отдых 160 сек

Скручивания на верхнем блоке 3x2 Отдых 160 сек

466 очко

Тренировка №18 51 мин

Приседания со штангой 1x2 max Отдых 240 сек

Жим штанги лежа 1x2 max Отдых 240 сек

Становая тяга со штангой классическая 1x4 max Отдых 240 сек

Жим гантелей сидя 1x2 max Отдых 240 сек

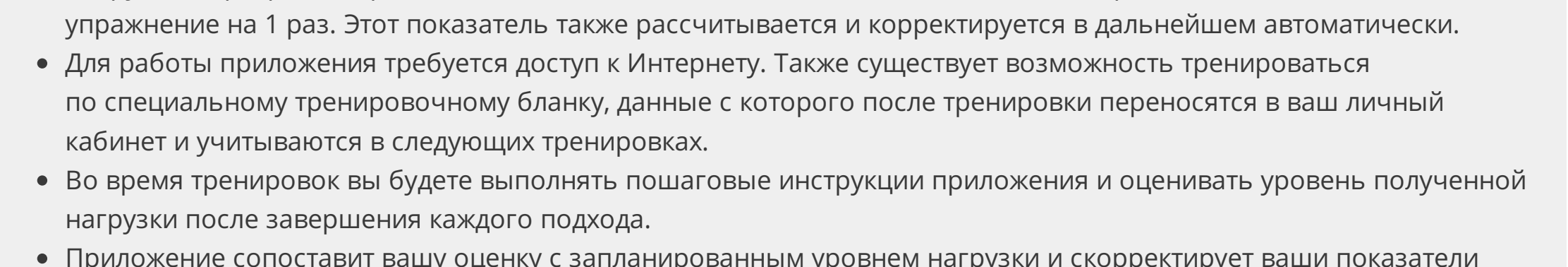
Подъем носков в тренажере для жима ногами 1x2 max Отдых 240 сек

Тяга верхнего блока к груди 1x2 max Отдых 240 сек

Скручивания на верхнем блоке 1x2 max Отдых 240 сек

306 очко

Справочник упражнений программы



РАСКРОЙ СВОИ «СИЛЬНЫЕ» СТОРОНЫ С ПРОГРАММОЙ ИНТЕГРИРОВАННОГО ТРЕНИНГА

Хочешь закрепитесь в тяжелом спорте, тягать недетские веса и удивлять коллег прогрессом в массе? Возьми курс на тренинг силы. Мы не станем распылять внимание, стараясь подрастить силу каждой отдельно взятой мышечной единицы, а сделаем упор на их «командную» работу.

Следуя примеру профи, за тяжелую основу тренинга возьмем движения «золотого фонда» пауэрлифтеров — они не только укрепят мышечный каркас, но и поддержат естественную функциональную динамику мускулатуры.

Базовую работу обязательно дополним несколькими изолирующими упражнениями, которые ликвидируют слабые звенья многосуставных движений — прицельная нагрузка ляжет на икроножные мышцы, пресс и факультативно распространится на спину и мускулатуру.

В программе на силу и массу упражнения будут скомбинированы по принципу «all inclusive».

То есть трижды в неделю на протяжении полутора месяцев ты будешь «прокручивать» стандартный тренировочный комплекс, который воздействует одновременно на весь массив крупной мускулатуры.

Каждая тренировка открывается серией базовых движений — и это твой шанс показать «класс», пока мышцы не успели утомиться. Поскольку финишными упражнениями тебе останется только «доработать» мускулатуру, старайся выдать все, на что способен именно в тяжелых движениях, чтобы задать максимальную интенсивность занятию.

Но как же периодизация, обеспечивающая мышцам полноценное восстановление, а нам гарантирующая «безостановочный» тренировочный прогресс?

Обрати внимание на «всплески» графика интенсивности: сохранение общоо идео периодизированного тренинга, мы пошли другим путем и изменили не сложность упражнений, а спортивные режимы — за 6 недель тренинга тебе предстоит не однажды сменить амплу культуриста на роль лифтера.

То есть в нашей программе мы объединим два методических подхода, при этом отступая от четкого разделения на циклы — абсолютно каждая тренировка дает твоим мышцам новый нагрузочный стимул.

«Сдвоенные» тренировки на силу и массу несут больше преимуществ, чем узконаправленный жесткий силовой тренинг, создавая адекватный ресурс роста для мышц и позволяя избежать их перенапряжения.

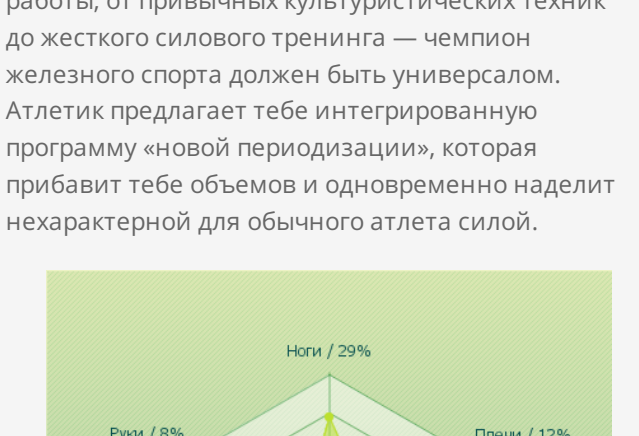
«Собинком» мы выделили лишь становую тягу — объем ее выполнения выше прочих. Почему? Наш приоритет — развитие силы спинной мускулатуры, которая является ключевой фигурой во всех упражнениях. Имей слабую спину, ты будешь вынужден работать со смешанными весами, которые, конечно, не принесут тебе спортивных побед.

Вот как будут выглядеть твои тренировочные будни. «Разгон» ты берешь с привычных протоколов на массу, старуя с 8 умеренно тяжелых повторов — они станут «подготовительной площадкой».

Дальше двиижайся известным путем «пирамидальных» сетов: снижая количество повторений и одновременно наращивая нагрузку. Достигаешь пика интенсивности, на предельном усилии ставишь новый рекорд и... отступаешь.

Но лишь затем, чтобы под конец программы уверенно «войти» в невообразимый по части интенсивности силовой коридор тренинга, когда твой организм уже готов воспринять прямолинейно убийственную нагрузку.

Цель достигнута — сила с тобой!

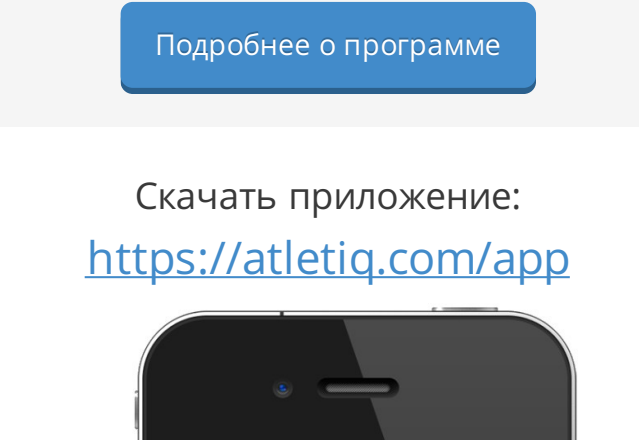


«Развитие силы (6 недель)»

Набор массы, развитие силы

18

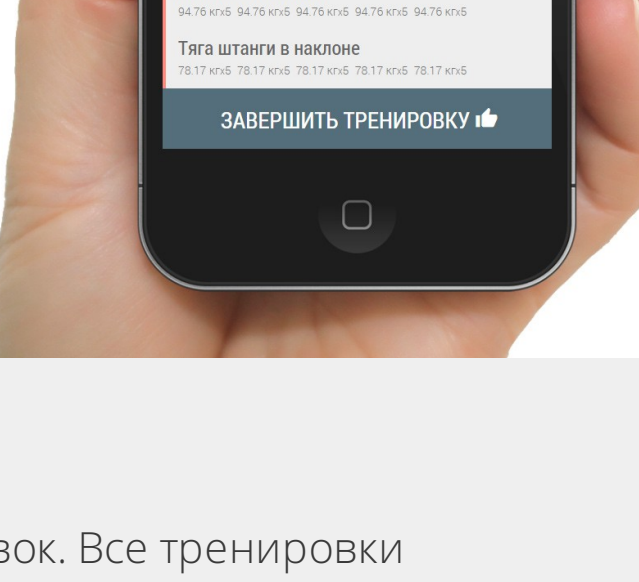
От традиционной «начки» до brutally тяжелой работы, от привычных культуретических техник до жесткого силового тренинга — чемпион железного спорта должен быть универсалом. Атлетик предлагает тебе интегрированную программу «новой периодизации», которая прибавит тебе объемов и одновременно наделит нехарактерной для обычного атлета силой.



Автор программы
AYarmots

[Подробнее о программе](#)

Скачать приложение:
<https://atletiq.com/app>



Общие инструкции по тренировкам с AtletIQ

AtletIQ — это универсальная платформа для создания программ тренировок. Все тренировки выполняются с помощью мобильного приложения, которое является интерактивным интеллектуальным таймером.

- Нагрузка в программах рассчитывается относительно максимального веса, с которым вы можете выполнить упражнение на 1 раз. Этот показатель также рассчитывается и корректируется в дальнейшем автоматически.
- Для работы приложения требуется доступ к Интернету. Также существует возможность тренироваться по специальному тренировочному бланку, данные с которого после тренировки переносятся в ваш личный кабинет и учитываются в следующих тренировках.
- Во время тренировок вы будете выполнять пошаговые инструкции приложения и оценивать уровень полученной нагрузки после завершения каждого подхода.
- Приложение сопоставит вашу оценку с запланированным уровнем нагрузки и скорректирует ваши показатели в большую или меньшую сторону таким образом, чтобы вы всегда получали заданный по программе уровень нагрузки.
- В тренировочные дни, на которые запланирована работа до отказа, позаботьтесь о наличии страхующего.
- Если вы возвращаетесь к тренировкам после продолжительного отдыха, ваши силовые показатели будут пересчитаны в соответствии с длительностью перерыва.
- Старайтесь устанавливать вес отягощения максимально близкий к рассчитанному, насколько это возможно в условиях вашего тренажерного зала.
- Точно следуйте инструкциям по темпу выполнения упражнения, если они указаны. Иначе уровень нагрузки не будет соответствовать запланированному.

Как пользоваться мобильным ассистентом?

Универсальный конструктор программ AtletIQ позволяет сохранять тренировки в специальном формате, который понимает мобильное приложение.

Автоматическое программирование нагрузки, отображение индикатора выполнения упражнения, мгновенная корректировка нагрузки под ваши силовые возможности — это далеко не все функции приложения.

Более 30 программ

Натуральный бодибилдинг

Натуральный бодибилдинг

11:33

720 кг

24

Жим штанги лежа

Нº2

25.61

8

43

приступить

0:17

Становая тяга

Как выполнять?

Разместите штангу на полу перед собой

ТЕКУЩАЯ ТРЕНИРОВКА #2

47:25

2.2 т

125

Новичок 4

+455

Всего: 1223

Заработай еще 377

и перейди на следующий уровень! «Новичок 5»

Скоро!

Установить приложение

Программы тренировок. На силу / На массу / Сила и рельеф. AtletIQ — первый в своем сегменте, который объединяет тренеров и спортсменов в единую социальную сеть с помощью универсального конструктора программ и мобильного ассистента для их контролируемого выполнения.

[Платформенная программа для тренеров](#)
© 2017 — AtletIQ.com